

総合型地域スポーツクラブ NPO法人 大阪狭山スポーツクラブ

中庸姿勢法 要項

中庸姿勢法とは

中庸姿勢法とは、自分自身のカラダの声に耳を傾けながら自分の感覚に従って無理なくカラダを動かしていく姿勢体操です。きわめてシンプルな動きの組み合わせなのでなたでも快適に姿勢バランスを整えていくことが出来ます。その結果、健康・運動・美容・精神などカラダに関するすべての問題が解消されていきます。姿勢を整え はこちらよい カラダとココロを感じてみませんか！
中庸姿勢法ホームページ <http://www.chuyo-shisei.com/index.htm>

活 動 内 容

- 対 象＝ どなたでも
- 活動会場＝ 大阪狭山市立総合体育館 武道場
- 活動日時＝ 毎週月曜日 午後1時から2時 祝日は休み
- 初回活動日＝ 平成18年4月3日（月）
- 指 導＝ 芦田小百合

活 動 経 費

| | 高校生以上 | 中学生以下 |
|---------------|--------|--------|
| ① 大阪狭山SC前期会費＝ | 3,000円 | 2,000円 |
| ② 後期 | 1,500円 | 1,500円 |
| ③ 活動費＝ 月額 | 3,000円 | |

*前期会費には中学生以下500円、高校生以上1,500円のスポーツ傷害保険代を含みます。後期からの参加の場合は保険代を加えます。

前期会費の支払いは初回開催時に後期会費の支払いは9月中に指導者までお願いします。

参 加 申 し 込 み 方 法

- 登録用紙に必要事項を記入の上、高校生以下の方は保護者承諾書には必ず印鑑を押して提出してください。
- 登録用紙の提出を確認してスポーツ傷害保険加入手続きを行います。必ず活動前に登録用紙を提出してください。

【提出方法について】

- 市立総合体育館窓口に提出、もしくはクラブ事務所宛に郵送してください。
総合体育館窓口では登録用紙を預かっていただけるだけです。窓口の人はクラブに関することはわかりません。
3月26日(日)以降は総合体育館窓口に提出しないでください。
- 初回開催までに登録用紙を提出できない方はクラブ事務所宛でメールまたはFAXで中庸姿勢法参加希望と記入して名前と生年月日をお知らせください。(前もって保険に加入しておきます。)

そ の 他

- 服装・持ち物等＝
 - 運動のしやすい服装で参加してください。
 - バスタオル等(敷物として使用できる物)
 - 飲み物
 - 着替えなど各自で必要なもの